

Deine Essensregeln hinterfragen



Je länger wir uns intensiv und zwanghaft mit dem Essen beschäftigen, desto mehr entwickeln wir oft unbewusst oder bewusst Regeln über Essen und Gewicht. Diese Regeln können streng und einengend sein, was zu einem Gefühl der Kontrolle führt – gleichzeitig aber auch Stress und Schuldgefühle verursacht, wenn sie nicht eingehalten werden.

Die Herausforderung besteht darin, diese Regeln zu erkennen, zu hinterfragen und sie durch flexiblere, gesündere Richtlinien zu ersetzen. 💪

Anleitung: Schreibe die Essensregeln auf, die du befolgst oder glaubst, befolgen zu müssen. 🖋️

Regel: _____

Regel: _____

Regel: _____

Regel: _____

Regel: _____

Reflexion: Wähle eine Regel aus und beantworte die folgenden Fragen. 🤔

Regel: _____

Warum habe ich diese Regel?

Wie bin ich auf diese Regel gekommen?

Möchte ich diese Regel für immer befolgen?

Was passiert, wenn ich die Regel breche?

Vergiss nicht: Du hast die Macht, deine Essensregeln zu verändern und gesündere Gewohnheiten zu entwickeln. 💡

Reflexion und Herausforderung deiner Essensregeln



Viele Essensregeln basieren auf Ängsten statt auf Fakten. Sie können deine Beziehungen beeinflussen und verhindern, dass du flexibel mit Essen umgehst.

Das Ziel ist, diese Regeln bewusst zu hinterfragen und durch gesündere, flexiblere Essgewohnheiten zu ersetzen. 🧠

Um deine Muster zu durchbrechen, musst du anfangen, deine Essensregeln aktiv herauszufordern. Denke daran, dass du die Kontrolle über dein Essverhalten hast und es jederzeit verändern kannst. Deine Essgewohnheiten sollten dir Freude und Energie bringen, nicht Stress und Angst. 😊

Wähle eine Essensregel aus und beantworte die folgenden Fragen: 📝

1. Ist diese Regel auf Fakten oder auf Angst basierend?

2. Wie beeinflusst diese Regel meine Beziehungen negativ?

3. Gibt es positive Aspekte dieser Regel? Wenn ja, welche?

4. Müssen andere Menschen diese Regel auch befolgen? Falls nicht, warum sollte ich es tun?

5. Erlaubt diese Regel Flexibilität (z. B. wenn ich krank bin oder aktiver bin)?

6. Erlaubt diese Regel Ausnahmen für besondere Anlässe oder Feiertage?

7. Würde ich anderen empfehlen, diese Regel zu befolgen? Warum oder warum nicht?

8. Was gewinne ich durch das Befolgen dieser Regel?

9. Was verliere ich durch das Befolgen dieser Regel?



IO. Was verliere ich, wenn ich diese Regel nicht befolge?

II. Was müsste passieren, damit ich bereit bin, diese Regel aufzugeben?

Bringe gerne alles, was dich tiefer erforschen möchtest oder wo du dir Unterstützung bei der Reflektion wünschst, mit in die nächste Sitzung :).

Auf den nächsten Seiten erfährst du, wie du diese Regel aktiv herausfordern und damit "umprogrammieren" kannst.

Deine Essensregeln herausfordern



Deine persönliche Herausforderung:

Schreibe zwei Regeln auf, an denen du arbeiten möchtest, und überlege, wie du sie herausfordern kannst.

1. Regel: _____

Wie werde ich sie herausfordern? _____

2. Regel:

Wie werde ich sie herausfordern? _____

Um deine Muster zu durchbrechen, ist es wichtig aktiv daran zu arbeiten, deine Essensregeln zu hinterfragen und schrittweise Veränderungen umzusetzen. Hier sind einige Strategien, die dir dabei helfen können:

Strategien zur Herausforderung deiner Essensregeln

Fear-Food-Challenges:

Schreibe eine Liste mit Lebensmitteln, die du für „verboten“ hältst. Wähle jede Woche ein oder zwei davon aus und integriere sie in deinen Alltag.

Setze dir ein realistisches Ziel, es regelmäßig in deinen Speiseplan aufzunehmen.

Wiederholung ist entscheidend: Um Ängste abzubauen, solltest du die Challenge mindestens 10-mal in einem engen Zeitfenster (am besten täglich) wiederholen. Dein Gehirn braucht diese Wiederholung, um zu lernen, dass keine Gefahr besteht.

Frage dich: Warum glaube ich, dass dieses Lebensmittel „schlecht“ ist? Woher kommt dieser Gedanke? Notiere deine Gedanken und Gefühle dazu – war es so schlimm, wie du dachtest?

✓ **Schrittweise Erhöhung der Portionsgrößen:**

Falls du dir zu kleine Portionen erlaubst, versuche, jede Mahlzeit um eine kleine Menge zu steigern.

Nutze visuelle Hilfsmittel, z. B. das Hand-Out zu den Portionsgrößen, um die Mengen besser einzuschätzen.

Beobachte, wie sich dein Körper nach einer ausreichenden Portion fühlt – wirst du wirklich „zu voll“ oder fühlt es sich eigentlich angenehm an?

✓ **Veränderung der Essenszeiten:**

Falls du an feste Uhrzeiten gebunden bist, versuche, eine Mahlzeit oder einen Snack etwas früher oder später als es deiner Regel entspricht, zu essen.

Erkenne, dass dein Körper dir Signale gibt, wann er Nahrung braucht (dazu gehören auch ständige Gedanken ans Essen) – lerne, darauf zu hören, anstatt dich nur an die Uhr zu halten.

✓ **Flexibilität mit Lebensmittelwahl üben:**

Erlaube dir spontane Entscheidungen: Wenn du Lust auf etwas Bestimmtes hast, iss es – auch wenn es nicht auf deinem „erlaubten“ Plan steht.

Bestelle im Restaurant oder Café, ohne die Nährwerte zu überprüfen oder die kalorienärmste Option zu wählen.

Tausche ein „sicheres“ Lebensmittel bewusst gegen etwas anderes aus.

✓ **Essen in Gesellschaft üben:**

Falls du lieber alleine isst, du dir diesbezüglich aber Veränderung wünschst, versuche bewusst, mit Familie oder Freunden zu essen.

Wähle eine entspannte Umgebung, in der du dich wohlfühlst.

Lasse dich auf das Gespräch ein, anstatt dich nur auf das Essen zu konzentrieren.

✓ **Kritische Gedanken hinterfragen:**

Notiere dir, welche negativen Gedanken du beim Essen hast (z. B. „Ich darf das nicht essen“).

Frage dich: Ist das dein gesunder Anteil oder ist das der kontrollierende/ängstliche Anteil, der spricht?

Warum ist es so wichtig, neue Verhaltensweisen und Challenges mindestens 10-mal in einem engen Zeitfenster zu wiederholen?

Wenn du deine Essensregeln herausforderst, wirst du wahrscheinlich anfangs eine starke Angst oder Unsicherheit verspüren. Das ist völlig normal, denn dein Gehirn hat über lange Zeit gelernt, bestimmte Lebensmittel oder Essverhalten als „gefährlich“ oder „verboten“ einzustufen. Um diese Ängste abzubauen und dein Gehirn umzuprogrammieren, ist Wiederholung in kurzer Zeit entscheidend.

Die Wissenschaft dahinter: So verändert sich dein Gehirn

- ◆ Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung: Dein Gehirn arbeitet mit neuronalen Verknüpfungen – je öfter du eine bestimmte Handlung wiederholst, desto stärker wird die Verbindung. Wenn du ein „verbotenes“ Lebensmittel regelmäßig isst oder eine Essensregel brichst, lernt dein Gehirn, dass nichts Schlimmes passiert.
- ◆ Angst nimmt durch Exposition ab: In der Psychologie nennt man das Expositionstherapie – je öfter du dich deiner Angst stellst, desto weniger beängstigend wird sie. Anfangs fühlt es sich unangenehm an, doch mit der Zeit signalisiert dein Gehirn: „Das ist sicher! Ich kann das überleben.“
- ◆ Ein enger Zeitrahmen verhindert Rückfälle: Wenn du eine Herausforderung nur einmal probierst und dann eine Woche wartest, hat dein Gehirn genug Zeit, um wieder in alte Denkmuster zurückzufallen. Wiederholst du die Challenge täglich oder mindestens 10-mal in kurzer Zeit, kann sich das neue Verhalten festigen, bevor die Angst wieder die Oberhand gewinnt.

Beispiel aus der Praxis: Fear-Food-Challenge

Stell dir vor, du hast Angst vor Schokolade.

- ✓ Tag 1: Du isst ein kleines Stück Schokolade – deine Angst steigt, dein Kopf schreit: „Das ist falsch!“
- ✓ Tag 2: Du isst wieder Schokolade – es fühlt sich noch unangenehm an, aber du überlebst es.
- ✓ Tag 5: Dein Gehirn beginnt zu erkennen, dass nichts Schlimmes passiert.
- ✓ Tag 10: Die Angst ist deutlich gesunken – Schokolade ist nicht mehr das „verbotene“ Lebensmittel, sondern einfach nur Essen.

Das gleiche Prinzip gilt für alle anderen Verhaltensänderungen: Portionen steigern, spontane Essensentscheidungen treffen oder flexiblere Essenszeiten ausprobieren – je öfter du es machst, desto normaler wird es für dein Gehirn.

Fazit: Dranbleiben lohnt sich!

- ◆ Mindestens 10 Wiederholungen in kurzer Zeit helfen dir, neue Verhaltensweisen nachhaltig zu verankern.
- ◆ Je häufiger du dich der Angst stellst, desto schwächer wird sie.
- ◆ Einmal probieren reicht nicht – dein Gehirn braucht regelmäßige Beweise, dass nichts Schlimmes passiert.

Also: Wiederhole es möglichst täglich, sei geduldig mit dir – du bist auf dem richtigen Weg!